



FELIPE LUIS CERQUEIRA

DANÇA PROMOVENDO QUALIDADE DE VIDA

São José dos Campos
2020

FELIPE LUIS CERQUEIRA

DANÇA PROMOVENDO QUALIDADE DE VIDA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade Anhanguera, como requisito parcial para a obtenção do título de graduado em Educação Física Bacharelado.

Orientador: Rafael Vilela

São José dos Campos
2020

FELIPE LUIS CERQUEIRA

DANÇA PROMOVENDO QUALIDADE DE VIDA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade Anhanguera, como requisito parcial para a obtenção do título de graduado em Educação Física Bacharelado.

BANCA EXAMINADORA

Prof(a). Alexandre Fernandes Machado

Prof(a). Danilo Moreira Pereira

São José dos Campos, 09 de dezembro de
2020

Dedico este trabalho a minha família, aos meus colegas de trabalho, as minhas alunas que me ajudaram muito durante este período e a Deus que sempre está presente na minha vida e escolhas.

A dança não se faz apenas dançando, mas também pensando e sentindo: dançar é estar inteiro.
(Klaus Vianna)

CERQUEIRA, Felipe Luis. **Dança promovendo qualidade de vida.**2020. 23 folhas. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduado em Educação Física Bacharelado) - Faculdade Anhanguera, São José dos Campos, 2020.

RESUMO

Dança é a arte de mexer o corpo através de uma cadência de movimentos e ritmos, criando uma harmonia própria. Não somente através do som de uma música que se pode dançar, pois os movimentos podem acontecer através de um sentimento ou uma emoção. Qualidade de vida é um método em que podemos medir as condições de vida de um ser humano, são os fatos realizados que contribuem para o bem físico e espiritual do indivíduo em sociedade. A dança tem fins terapêuticos que podem auxiliar na melhora da qualidade de vida, além de ajudar a combater numerosas doenças. Utilizando-a como cura ou combate, encontramos uma forma de elevar a qualidade de vida do ser humano que a pratica. O objetivo geral deste trabalho é mostrar a dança e seus diversos benefícios para melhorar a condição de qualidade de vida. Este trabalho é uma revisão bibliográfica, com pesquisas feitas através de artigos científicos e livros. Nas considerações finais, compreende-se que a dança é uma ótima atividade física para se praticar, pois além de ajudar o dia a dia, pode-se desenvolver inúmeros fatores psicológicos e motores.

Palavras-chave: Exercícios Físicos; Dança; Qualidade de Vida.

CERQUEIRA, Felipe Luis. **Dance promoting quality of life**. 2020. 23 folhas. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduado em Educação Física Bacharelado) - Faculdade Anhanguera, São José dos Campos, 2020.

ABSTRACT

Dance is the art of moving the body, through a cadence of movements and rhythms, creating a harmony of its own. Not only through the sound of a song that can be danced, because the movements can happen through a feeling or an emotion. Quality of life is a method in which we can measure the living conditions of a human being, it is the facts that contribute to the physical and spiritual good of the individual in society. Dance has therapeutic purposes that can help improve the quality of life, in addition to helping to fight various diseases. Using it as a cure or combat, we find a way to increase the quality of life of the human being who practices it. The general objective of this work is to show dance and its several benefits to improve the quality of life. This work is a bibliographic review, with research done through scientific articles and books. In the final considerations, it is understood that dance is a great physical activity to practice, because in addition to helping the day to day, we can develop several psychological and motor factors.

Keywords: Physical exercises; Dance; Quality of life.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	9
2. DANÇA COMO PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS.....	11
2.1 DEFINIÇÕES GERAIS	11
2.1.1 Dança	11
2.1.2 Exercícios físicos	112
2.2 DANÇA E SEUS BENEFÍCIOS	11
3. QUALIDADE DE VIDA	15
3.1 CONCEITO DE QUALIDADE DE VIDA	15
3.2 QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE	15
3.3 QUALIDADE DE VIDA E ATIVIDADE FÍSICA	15
4. DANÇA E QUALIDADE DE VIDA.....	18
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	21
REFERÊNCIAS.....	22

1. INTRODUÇÃO

Desde o começo da humanidade é possível encontrar figuras do passado que representam registros da dança. Esse elemento evidencia que o movimento corporal já era utilizado para atender as necessidades, além de demonstrar emoções, sentimentos e a comunicação por meio dos gestos rítmicos e repetitivos.

Ao olhar para as questões relativas à saúde e qualidade de vida, pode-se notar inúmeras discussões na mídia sobre o grande número de pessoas que vivem sob estresse, inatividade, obesidade e entre tantos outros sintomas de uma vida moderna. Diante da problemática exposta sugere-se então a prática da dança como alternativa.

A dança cumpre um papel determinante em relação a qualidade de vida e intercede positivamente em aspectos sócios afetivos, motores e cognitivo, além de estimular muito a criatividade. Compreender a dança como uma ferramenta importante na manutenção de uma vida saudável e utiliza-la como prática regular de atividade física pode trazer benefícios essenciais. Ao ser introduzida na rotina, a dança proporciona um bom condicionamento físico e auxilia no desenvolvimento das capacidades físicas e funcionais. Otimizações que melhoram o nível cardiovascular e possibilitam maior flexibilidade e coordenação. Outro fator evidente são os benefícios psicológicos que a dança pode proporcionar, por ser uma atividade prazerosa e pode incentivar, inclusive, os indivíduos mais sedentários.

Entende-se que a dança pode ser utilizada como contribuição positiva na promoção da qualidade de vida. Por compreender os benefícios biológicos, psicológicos e sociais a ela relacionada. Diante dessa situação busca-se compreender a influência da prática da dança no dia a dia das pessoas e a relação dessa atividade com a qualidade de vida.

O trabalho apresentado tem como problema mostrar como a dança pode promover e melhorar a qualidade de vida das pessoas. Tem como objetivo demonstrar por meio da literatura os efeitos da dança para promover a qualidade de vida. Essa investigação aponta a dança como prática de exercício físico, entende o constructo de qualidade de vida e relaciona a dançar com os índices de qualidade de vida.

A pesquisa foi realizada por meio de revisão bibliográfica, sendo uma pesquisa qualitativa. Utilizou-se material didático já existente, com período de inclusão a partir

do ano de 2000 e que continha o assunto proposto, apenas um livro que foi publicado em 1996, foi utilizado para estudo.

A busca se deu por meio de bases de dados eletrônicos do Scielo, Google Acadêmico e através de livros. Para a busca utilizou palavras chaves: exercícios físicos, dança e qualidade de vida.

2. DANÇA COMO PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

2.1 DEFINIÇÃO GERAL

2.1.1 Dança

Dança é a arte de movimentar expressivamente o corpo seguindo movimentos ritmados, em geral ao som de música.

No dicionário encontramos o significado da dança como: arte e/ou técnica de dançar; conjunto organizado de movimentos ritmados do corpo, acompanhados por música; bailado.

Ao compreender as definições de dança podemos encontrar registros dessa atividade desde o começo da humanidade. É possível encontrar nas figuras e desenhos em cavernas que evidenciam indícios de movimentos corporais. Esses registros nos mostram que antes mesmo de começarmos a escrever, utilizávamos o movimento corporal para comunicar e transmitir emoções e sentimentos. Ao longo da história encontramos a expressão corporal em evolução, ampliando a sua prática em diversos lugares do mundo.

Os povos primitivos incluíram a dança em várias ocasiões: no período de colheitas, nos rituais aos deuses, na época das caçadas, nos casamentos, em momentos de alegria ou tristeza, ou ainda, em homenagem à mãe natureza. A dança é considerada a arte mais completa, pois envolve todos os elementos artísticos como: a música, o teatro, a pintura e a escultura, sendo capaz de exprimir tanto as mais simples quanto as mais fortes emoções (SOUSA et al, 2019).

A dança faz parte do ser humano e da natureza, por ser uma manifestação instintiva e pode ser definida como a “arte de mover o corpo em um determinado ritmo, expressando sentimentos e emoções através de movimentos”. Ela está em constante desenvolvimento, uma vez que surge novos estilos, progredindo junto com a humanidade (TONELLI, 2007).

O significado da dança vai além da expressão artística, pode ser vista como um meio para adquirir conhecimentos, como opção de lazer, fonte de prazer, desenvolvimento da criatividade e importante forma de comunicação. Através da dança uma pessoa pode expressar o seu estado de espírito.

A dança teve forte influência nas sociedades ao longo dos tempos. Como via de socialização e disseminação de cultura, proporcionou ao mundo o conhecimento sobre a diversidade cultural dos diferentes povos, especialmente através das danças folclóricas (SOUSA et al, 2019).

Há muitas modalidades de dança, entre elas: Jazz, salsa, salsa cubana, hip-hop, balé, tango, funk, dança de salão, dança do ventre e inúmeras outras.

2.1.2 Exercícios físicos

As pessoas que estão acostumadas com um tipo de vida sedentária relutam muito quando são orientadas para mudar seu modo de viver. Os motivos apresentados são os mais variados, vão desde o simples não gostar a não ter tempo, ter dificuldades de locomoção por dores, cansaço, falta de companhia, dentre outras (VARGAS, 2020).

Exercícios físicos são atividades sistematizadas e com algum fluxo e repetições de movimentos que mantém ou aumenta a aptidão física. Essa dinâmica tem por objetivo saúde e recreação.

Temos que também entender a diferença entre exercícios físicos e atividade física. O exercício físico é uma atividade definida, realizada em um tempo determinado e com objetivos específicos. Por outro lado, a atividade física são todos os movimentos que realizamos no nosso dia a dia, como por exemplo a limpeza da casa, andar entre o ponto do ônibus e o trabalho, subir as escadas do prédio em vez de utilizar o elevador e assim por diante. (SOUSA et al, 2019).

No exercício físico podemos dividir ele em 5 pontos: resistência aeróbica, resistência muscular localizada, flexibilidade, força e velocidade.

Exercícios de resistência aeróbica são aqueles movimentos rápidos e cansativos que nos ajudam a criar um fortalecimento do musculo cardíaco, além de ser um grande aliado da redução de gordura corporal e conseqüentemente o emagrecimento.

Os exercícios de resistência muscular localizada auxiliam no fortalecimento de um grupo de músculos específicos, como por exemplo o abdominal, que desenvolve resistência na região da barriga.

Exercícios de flexibilidade são conhecidos também como os exercícios de alongamento que ensinam os músculos a se esticarem e depois voltarem ao formato inicial.

Os exercícios de força são estímulos para levar o músculo à sua capacidade máxima para peso ou carga. Trazendo benefícios como solução dos problemas relacionados a dores articulares.

Exercícios de velocidade envolvem a capacidade de reação ou contração do músculo, fazendo com que a pessoa consiga reagir a um estímulo prontamente.

2.2 DANÇA E SEUS BENEFÍCIOS

A dança é universal e não tem barreiras culturais. Muitas formas de dança oferecem um treino de corpo inteiro que fortalece e oferece vantagens em comparação com o trabalho em uma bicicleta ou esteira, uma vez que movimenta tanto a parte inferior quanto superior do corpo (FRANÇA et al, 2020).

Utilizar a dança como prática principal de exercícios físicos irá trazer um benefício completo para pessoa. Com a dança é possível trabalhar desde a resistência aeróbica até mesmo a velocidade. Assim como o grande ganho no desenvolvimento de toda parte motora e cognitiva.

Dançar é um exercício físico alegre que traz para a pessoa sensações de bem-estar. Praticar a mesma pode ajudar a ter mais motivação, autoestima e autodeterminação. A dança tem um potencial de implantar dentro de quem a pratica a sensação de tranquilidade e felicidade, fator esse que tende a retardar e diminuir alguns problemas de saúde (MARBA et al, 2016).

Pode-se encontrar através da dança muitos ganhos psicológicos, emocionais, físicos e de funcionamento do corpo, tais como: melhora de todo o sistema cardiovascular e respiratório, aumento da circulação sanguínea, mantém a pressão arterial controlada, ativa o sistema linfático, libera endorfina, proporciona fortalecimento muscular, auxilia o emagrecimento, melhora da coordenação motora, minimiza a depressão, aumenta a autoestima, possibilita a disciplina, recupera a confiança, reduz a tensão e a timidez (TONELLI, 2007).

Diante do exposto, compreende-se que os fundamentos técnicos da dança envolvem força, potência, flexibilidade, coordenação, equilíbrio, agilidade e resistência

muscular e cardiovascular. Ou seja, é evidente que se essas capacidades físicas forem trabalhadas de forma constante, os movimentos da dança podem ser feitos com eficiência e sem fadiga excessiva (GREGO et al, 2006).

Com a prática regular a dança pode ser uma ferramenta importante para a manutenção de uma vida saudável. Pois, proporciona um bom condicionamento físico e auxilia no desenvolvimento das capacidades físicas. Importante destacar que atividades como a dança pode levar a uma melhora do convívio social, uma vez que a mesma proporciona oportunidades de encontrar-se com outros e então fazer novas amizades (SILVA; VALENTE, 2012).

Nas escolas, a dança faz parte da área de Educação Física. Como disciplina acadêmica a dança integra diferentes cursos universitários ligados às Artes e Humanidades. Uma modalidade amplamente praticada em academias e clubes para manutenção da saúde física e mental.

3. QUALIDADE DE VIDA

3.1 CONCEITO DE QUALIDADE DE VIDA

Qualidade de vida é um tema bastante abordado na atualidade. Discutida nos diferentes meios de comunicação, a temática da qualidade de vida se aproxima ao grau de satisfação encontrado na vida familiar, amorosa, social, profissional e ambiental (FLECK, 2003).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) a definição de qualidade de vida é a percepção que um indivíduo tem sobre sua vida dentro do contexto dos sistemas de cultura e valores nos quais está inserido e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. Trata-se de uma definição que a influência da saúde física e psicológica, nível de independência, relações sociais, crenças pessoais e das suas relações com características inerentes ao respectivo meio na avaliação subjetiva da qualidade de vida individual. Neste sentido, poderemos afirmar que a qualidade de vida é definida como a satisfação do indivíduo no que diz respeito à sua vida cotidiana.

Qualidade de vida está relacionada totalmente ao bem-estar pessoal e abrange uma série de aspectos como a capacidade funcional, o nível sócio econômico, o estado emocional, a interação social, a atividade intelectual, o autocuidado, o suporte familiar, a saúde, os valores culturais, éticos e a religiosidade, o estilo de vida, a satisfação com o emprego ou atividade diárias no ambiente que se vive (FLECK, 2003).

3.2 QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE

A qualidade de vida pode ser dividida em dois pontos: a qualidade de vida não relacionada a saúde, que inclui: interno pessoal, pessoal social, meio ambiente natural externo e meio ambiente social externo. Esses pontos subdividem-se em diferentes componentes, dependentes de cada pessoa. Por outro lado, temos a qualidade de vida relacionada a saúde de cada pessoa (SILVA; VALENTE, 2012).

Dentro da qualidade de vida relacionado a saúde de cada pessoa, é notável os termos indissociáveis, de fato, a saúde não é o único fator que influencia a nossa

qualidade de vida, contudo ela tem uma importância primordial. Por exemplo, quando falamos sobre depressão e ansiedade, doenças – ocasionadas por algum problema, independentemente de sua causa, mas – que poderiam ser evitadas através de práticas de exercícios físicos. Ou seja, existe uma potência de cura destas doenças diretamente relacionadas a inserção de práticas de exercícios físicos no dia a dia que vão ao encontro da mudança da qualidade de vida.

3.3 QUALIDADE DE VIDA E ATIVIDADE FÍSICA

A busca por uma boa qualidade de vida vem aumentando a cada dia, mas para obter um bom resultado é preciso estar se sentindo bem consigo mesmo, com a vida e com o ambiente em que vive. Aspectos esse que precisam estar em equilíbrio. Ou seja, estar sob controle em relação ao que ocorre no cotidiano e na rotina da vida (DEVIDE, 2002).

A saúde física afeta de forma imensurável a nossa qualidade de vida. Por exemplo, existe uma relação entre atividade física, a melhoria da condição de saúde e a qualidade de vida. Da mesma forma, existe uma relação entre a alimentação correta e a qualidade de vida. A qualidade de vida e alimentação saudável são conceitos que estão totalmente relacionados. Ter uma alimentação saudável e equilibrada é fundamental para o bem-estar do indivíduo. Quando o organismo recebe as quantidades ideais de nutrientes e vitaminas de que precisa, a sua saúde física melhora e conseqüentemente aumenta a qualidade de vida.

Devemos também manter hábitos saudáveis, cuidar bem do corpo, ter tempo para o lazer e vários outros hábitos que tenham boas conseqüências, como usar o bom humor para aliviar o stress, definir objetivos de vida e sentir que tem tudo sob controle, podendo esse ser o ponto principal (DEVIDE, 2002).

Nos dias atuais, a qualidade de vida está relacionada constantemente a saúde. Observa-se que atividades físicas com a família, no trabalho e na comunidade cria um resultado positivo com a saúde e a qualidade de vida (ARAUJO e ARAUJO, 2000).

Assim sendo, a prática de atividade física regular causa uma grande melhora na qualidade de vida para a sociedade. Evita e previne inúmeros tipos de doenças como: cardiovasculares, depressão, diabetes, entre outras e faz com que as pessoas

saíam da “zona de conforto” e da condição de sedentarismo. Praticar exercícios pode ajudar a melhorar a vida e a saúde, e não só a saúde física.

Moshe Feldenkrais (1904-1984) foi fundador do sistema de exercícios físicos que visa melhorar o funcionamento humano. Aumentar a autoconsciência através do movimento, usá-lo para ensinar a pensar e viver, descobrir que um nível de sensações pode mudar a própria imagem corporal e que a qualidade de vida pode ser transformada através do movimento (MOVOZOWCICZ, 1996).

Ao praticar qualquer atividade física, o corpo através dos movimentos altera a velocidade dos batimentos cardíacos. Nessa situação, o indivíduo sofre alteração na atividade respiratória e pode diminuir a amplitude e aumentar o número de respiração ou aumentar a amplitude e diminuir o número de respirações por minuto. Ao se concentra nos movimentos a mente fica aberta e ganha mais energia para eliminar as formas-pensamento negativas que criou durante o dia. Por isso, é comum o sentimento de renovação após a prática de uma atividade física e o ganho da qualidade de vida.

4. DANÇA E QUALIDADE DE VIDA

Percebe-se que a população brasileira vem sendo modificada a cada ano que passa, o que deixa o dia a dia acelerado. Em paralelo, existe a tecnologia cada vez mais incluída no cotidiano, de certa forma, para auxiliar, mas por diversas vezes torna-se prejudicial ao psicológico e social.

Encontrar o equilíbrio na vida, hoje, é um dos principais motivos para se ter a saúde em dia, e por que não incluir a dança como um dos focos para auxiliar a cura desses problemas? Atualmente a qualidade de vida engloba diversos fatores, inclusive como uma condição de bem-estar físico, social e psicológico. Viver bem, ter saúde e estar satisfeito com todos os aspectos da vida, desde os pessoais até os profissionais (SANTANA; SILVA, 2012).

Muitas pessoas gostam de dançar usando essa prática como um recurso para se sentirem bem, perder peso, aliviar tensões corriqueiras e buscar o prazer em uma atividade saudável. Porém, muitos desconhecem as vantagens que essa prática pode oferecer para que o tão almejado bem-estar se torne presente.

A saúde é o mais completo bem-estar, seja mental, físico ou social. Sendo assim, pode-se dizer que quem dança pode utilizar esta atividade física como melhoria da saúde, pois são inúmeros os benefícios que a mesma oferece (MARBA et al, 2016).

Diante do exposto é possível compreender a dança como uma atividade física regular para melhorar a qualidade de vida. A dança envolve a pessoa por inteiro, nos aspectos físicos, psicológicos e sociais, auxilia na prevenção do sedentarismo e aumenta a qualidade de vida.

A dança envolve os três domínios da natureza que são: fisiológica, afetiva e cognitiva, sendo assim, um ótimo instrumento para melhorar a qualidade de vida. Além de auxiliar na saúde, a dança possibilita a pessoa a se conhecer melhor, entender melhor o corpo, aprender como lidar com os seus erros e o erro do outro, romper preconceitos, melhorar a integração e comunicação (SILVA; VALENTE, 2012).

Suas características produzem diversos efeitos e com a longevidade do ser humano crescente será necessário que essa se faça de modo positivo. Pois de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil até 2025 será o sexto país do mundo em número de idosos. É cada vez mais nítido o fato de estar havendo uma inversão na pirâmide populacional. Nesse sentido, faz-se necessário que ferramentas

sejam elaboradas para que a longevidade seja vivida com qualidade (BARANCELLI; PAWLOWYTSCH, 2016).

Assim, pode-se dizer que a dança é uma atividade física que melhora a saúde, pode desencadear vários benefícios e melhorar o estilo de vida do indivíduo, independentemente da idade e é uma excelente promotora da qualidade de vida.

É possível afirmar que as pessoas quando dançam esquecem dos problemas diários, ficam mais desinibidas e esquecem, até mesmo, das suas próprias limitações. Pois o ato de dançar é viver feliz e sem se preocupar com o mundo ao seu redor.

A dança foi feita para todos, sem distinção de raça, cor, gênero, idade, deficiência, ou qualquer outra diversidade. Utilizar a dança como meio de cura para muitas doenças tem sido o grande foco de muitos especialistas, hoje ela pode despertar imensuráveis sentimentos dentro de uma única pessoa.

Há vários tipos de dança, desde a clássica até a moderna, e também diferentes ritmos, o que possibilita as pessoas se encontrarem e/ou se identificarem com uma ou mais e notar com qual elas têm mais facilidade de praticar.

Atualmente é difícil um ser humano viver sem praticar atividade física. Isso acontece devido as pessoas estarem tomando consciência dos resultados positivos em relação à qualidade de vida. Essa mudança de hábito possibilita uma vida mais saudável. E a dança, como qualquer outra atividade física, proporciona benefícios positivos à saúde.

Praticar dança vem sendo um meio muito utilizado para que as pessoas consigam se sentir plenas em si, buscar uma vida saudável em meios as pressões, frustrações e obrigações que a sociedade coloca para si. O ato de dançar favorece vários aspectos positivos, contribui para a qualidade de vida, sendo ela uma atividade social que favorece a troca de experiências e gera um resultado positivo até em sua autoestima (BARANCELLI; PAWLOWYTSCH, 2016).

Compreende-se que a dança é uma atividade aeróbia que inclui várias outras modalidades em uma só. Além de ser facilmente praticada, ela é um grande ponto para o bem-estar social, pois, criamos mais conexões com as outras pessoas. A prática de exercícios aeróbicos, como a dança, exerce um papel fundamental, pois, ela eleva a resistência, a força e outras capacidades. Através dos movimentos corporais, nota-se que vários deles podem facilitar atividades do dia a dia e possibilitar assim uma condição melhor de vida.

A dança proporciona alegria e diversão. A pessoa alegre automaticamente aumenta a sua autoestima que é um grande fator para o convívio social, sendo um ponto positivo para combater a depressão, que atualmente tem sido uma questão bastante evidente e debatida em nossa sociedade. Ao se permitir vivenciar a dançar, espontaneamente é realizado, além de uma atividade física, uma melhora da qualidade de vida, através da diversão (MARBA et al, 2016).

A dança é uma atividade física alegre que traz sensações de bem-estar e dá estímulos para a pessoa que a pratica. Essa prática de atividade leva o indivíduo a ter mais motivação, autoestima e autodeterminação. Desse modo o indivíduo tende a se sentir mais tranquilos e mais felizes consigo mesmo e com outras pessoas ao redor.

Portanto, quem buscar a dança vai encontrar diversos fatores para melhorar a sua qualidade de vida, podendo chegar até a velhice com uma boa saúde. Além disso, a dança pode proporcionar momentos de prazer, felicidade, socialização e melhorar a autoestima. A dança é um meio de proporcionar melhorias na qualidade de vida, que nada mais é, estar bem consigo mesmo, vivendo feliz e bem com o próximo e com a sociedade, desfrutando de momentos que despertem felicidade.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após revisão bibliográfica proposta nesse trabalho, com o objetivo de mostrar os benefícios que a dança promove para a qualidade de vida do ser humano, é possível afirmar que a dança é um exercício físico que auxilia de forma completa a melhora do dia a dia de cada pessoa que a pratica.

A dança é rica em diversos fatores, além de ser a cura para muitas doenças, hoje, diversas pessoas utilizam essa prática como uma ferramenta para amenizar sintomas psicológicos como ansiedade, estresse e a depressão – doença mais diagnosticada nos dias atuais. A dança desperta uma potência de autoconhecimento capaz de aprofundar nos sentimentos e emoções existentes dentro de cada um que se permite vivenciar os benefícios existentes na modalidade, além de trabalhar todas as capacidades motoras.

Através das pesquisas, conclui-se que dança é um exercício físico importante para melhorar a qualidade de vida, pois, fica evidente e comprovado que através dela podemos curar a tristeza, melhorar o humor, aquecer o corpo e apagar qualquer dor.

REFERÊNCIAS

ARAUJO, D.S.M.S. e ARAUJO, C.G.S. **Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada a saúde de adultos.** *Revista Brasileira de Medicina do Esporte.* V. 6, n. 5, Niterói, 2000.

BARANCELLI, Lyégie Lys Rodrigues; PAWLOWYTSCH, Poliana Weber da Maia. **DANÇA E QUALIDADE DE VIDA: Um estudo biopsicossocial.** 2016. Disponível em: <<https://portalseer.ufba.br/index.php/revteatro/article/view/17477/11417>>. Acesso em: 04 mai. 2020

DEVIDE, F.P. **Educação física, qualidade de vida e saúde: campos de intersecção e reflexões sobre a intervenção.** *Revista movimento.* V.8, n.2, p.77-84. Porto Alegre, 2002.

ESTAR, Saúde. **QUALIDADE DE VIDA.** 2020 Disponível em: <<https://www.saudebemestar.pt/pt/blog-saude/qualidade-de-vida/>> Acesso em: 26 out. 2020.

FLECK, M. P. A. et al. **Projeto WHOQOL-OLD: método e resultados de grupos focais no Brasil.** *Rev. Saúde Pública,* v. 37, n. 6, p. 793-99, 2003.

FRANÇA, Thais; GUILLEN, Vanessa; ZAVAR, Marly. **20 ESTILOS DE DANÇA MAIS PRATICADOS NO MUNDO.** 2020. Disponível em: < <https://balletfitonline.com/8-estilos-de-danca/> > . Acesso em: 30 set. 2020

GREGO, L. G.; MONTEIRO, H. L.; GONÇALVEZ, A.; PADOVANI, C. R. **Aptidão física e saúde de praticantes de dança e de escolares.** *Revista Salus.* v. 25, n. 2, p. 81-96, 2006.

MARBA, Romulo Falcão; SILVA, Geusiane Soares da; GUIMARÃES, Thamara Barbosa. **DANÇA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE E MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA.** 2016. Disponível em: <https://assets.unitpac.com.br/arquivos/Revista/77/Artigo_3.pdf> . Acesso em: 04 mai. 2020

MOVOZOWCICZ, Milena. **TMM: Técnica de movimento.** Curitiba: Movimento Editorial, 1996.

SANTANA, Denise Dias de; SILVA, Rodrigo Inácio Rocha. **DANÇA DE SALÃO: Sua Influência na Qualidade De Vida.** 2012. Disponível em: <<https://www.yumpu.com/pt/document/read/12843890/danca-de-salao-sua-influencia-na-qualidade-de-vida-unifil>>. Acesso em: 13 mai. 2020.

SILVA, Maria Gabriela Bernardo da; VALENTE, Thais Marques. **A DANÇA COMO PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA E SUA CONTRIBUIÇÃO PARA MELHOR QUALIDADE DE VIDA.** 2012. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd166/a-danca-como-pratica-regular-de-atividade-fisica.htm>> Acesso em: 13 mai. 2020.

SOUSA, Stella; LENZI, Tié; CARVALHO, Talita; PADILHA, Adriano. **SIGNIFICADO DE DANÇA**. 2019. Disponível em: <<https://www.significados.com.br/danca/>> Acesso em: 30 set. 2020.

TONELI, P. D. **Dança de salão: instrumento para a qualidade de vida no trabalho**. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Administração Pública) Instituto Municipal de Ensino Superior de Assis, IMESA/FEMA. Assis, 2007.

VARGAS, Isabel C. S.. **EXERCÍCIOS FÍSICOS**. 2020. Disponível em: <<https://meuartigo.brasilecola.uol.com.br/educacao-fisica/exercicios-fisicos.htm>> Acesso em: 30 set. 2020.